Accroupi en ouverture [22]

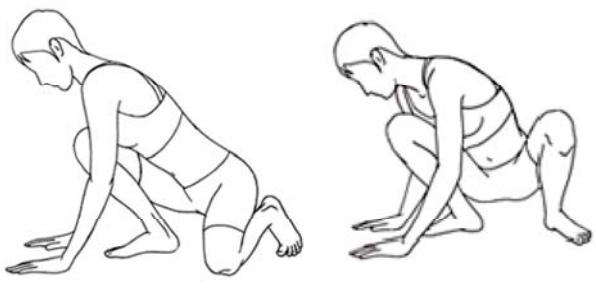
Cette posture fait partie de la famille des **flexions**

Pas à pas

Placer la Posture
Debout placez 20-30 cm d'écart entre les talons, pivotez le pied D vers l'extérieur (en ouverture).
Placez les mains sur la cuisse D et progressivement descendez les mains le plus bas possible *sur le sol*, *en gardant les deux jambes tendues* (à D). Maintenez cette posture 5-6 respirations, puis pliez doucement les jambes pour prendre appui avec les mains de chaque côté du pied droit (ci-dessous). Continuez de plier les jambes pour descendre le bassin vers le sol

Passez en position accroupie, le pied D bien à plat sur le sol. Pour certaines personnes cette posture ne présente pas beaucoup de difficulté alors que pour d'autres cela est assez difficile (souplesse de la cheville). Quoi qu'il en soit, essayez de placer le maximum de poids sur le pied D pour augmenter la flexion sur la cheville, sans décoller le talon du sol.
Pour la jambe G faites de votre mieux, commencez par poser le genou au sol (talon G décollé du sol), puis avec l'entraînement maintenez le pied G à plat sur le sol. Remontez doucement le bassin en laissant les mains au sol, tendez les jambes le mieux possible.
Ramenez le pied D parallèle au pied G, mains sur le sol devant les pieds ou sur les tibias, restez 5-6 respirations dans cette posture –**la Cigogne** [23].

Placez le pied G en ouverture, mains sur la jambe ou sur le sol de chaque coté du pied G. Passez progressivement en position accroupie, le pied G bien à plat sur le sol. Maintenez la posture le même temps que le côté D.
Puis remontez le bassin, comme pour la jambe D. Laissez le pied G en ouverture, les mains sur le sol devant les pieds, ouvrez le pied droit, toujours 20-30 cm d'écart entre les talons. En prenant appui sur les mains, pliez les jambes doucement jusqu'à passer en posture complète (à D)



la suite ☞

[22] Jean-Louis et Francis Gianfermi (Association Sankara)
[23] Voir la série 5 des **flexions**

Les deux pieds en ouverture et à plat sur le sol.
Pour passer en posture complète ajustez l'écart entre les talons et l'ouverture des pieds autant que nécessaire, il faut décontracter au maximum les jambes.
Placez les coudes en contact avec les genoux, **les mains l'une contre l'autre en Salut indien** (à G)
Étirez la zone lombaire, soulevez la cage thoracique, sortez la tête des épaules, écartez les genoux en poussant avec les coudes et décontractez bien le ventre.
Tout cela bien entendu à votre rythme, au minimum étirez bien le bas du dos et décontractez l'abdomen.

Arrêter / Tenir la Posture
Pour les personnes très souples des articulations il est possible de faire directement la posture complète, mais une petite préparation est toujours appréciable.
Pendant les demi postures (D ou G) utilisez le mieux possible l'appui des mains au sol et le poids du corps pour comprimer et étirer les articulations et les muscles.
Lorsque vous placez trop de pression sur le pied de la jambe fléchie ou sur les 2 jambes en posture complète, les muscles et articulations se contractent, résistent et il vous faut un certain temps pour placer de la détente.
Commencez de préférence avec une posture acceptable (pas trop de pression), assurez vous un bon niveau de détente avant d'augmenter la pression et l'étirement.
Une fois en posture (acceptable) tenez entre 15 et 20 respirations pour le côté D, puis le côté G et une bonne dizaine de respirations pour la posture complète. Placez le souffle au niveau du ventre, la respiration volontairement agréable, calme et profonde, de façon à amplifier le mouvement du diaphragme.
Après la posture complète, remontez le bassin, ramenez les pieds parallèles, les mains au sol ou sur les jambes, tendez bien les jambes et restez dans cette posture -**Cigogne**- environ 10 respirations.

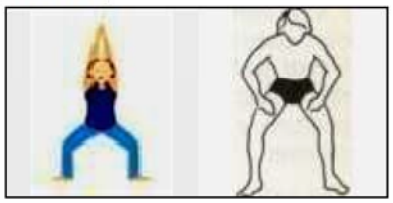
Conseils
- Cherchez le même niveau de souplesse sur les 2 jambes, cela permet un bon équilibre sur les jambes le bassin et donc de la colonne vertébrale.
- La pression sur le ventre et la sangle pelvienne augmente dans cette posture il est préférable de placer **Moola Bandha** (contraction de la sangle pelvienne, périnée). Cela permet de protéger le bas de l'abdomen surtout s'il y a déjà de la fragilité.

Pour stopper la posture
Placez les mains au sol, prenez appui sur les mains et les pieds et doucement remonter le bassin (tendez les jambes, mains au sol). Une fois les jambes tendues le mieux possible, ramenez les pieds (parallèles) et placez les mains au plus confortable (sol ou jambes), tenez cette posture -**la Cigogne**- 3 ou 4 respirations.

Bienfaits
- **Sur les muscles**. L'étirement sur le mollet et le tendon d'Achille sont les points fort de cette posture.
- **Sur le squelette**. Cette posture est très intéressante pour les articulations des jambes. Grâce à la pression les articulations sont drainées et nettoyées. La mobilité est maintenue voire amplifiée selon l'entraînement.
- **Sur les organes**. C'est au niveau de l'abdomen et surtout sur la partie basse que cette posture agit.
Lorsque vous placez **Moola Bandha** vous augmentez le nettoyage du bas ventre et de plus vous renforcez cette zone qui ne travaille pratiquement jamais.

Contre-indications	**Ne pas pratiquer après**
En cas de hernie (abdomen et colonne)	... un effort intense
Hémorroïdes chroniques	... les repas
Prolapsus.	... un traumatisme récent des jambes, hanches, abdomen.

Variante



Posture de la salutation [24]

Namaskara

Cet exercice fait partie d'un ensemble d'âsanas –Shakti Bandhas– destinées à débloquer la circulation de l'énergie et à la concentrer [25]

Pas à pas

Prendre la posture comme précédemment
(dernier dessin page précédente ou 1er ci-contre)

Inspirer. Les coudes *écartent* les genoux, **les mains sont et restent *en prière***.

En expirant, allonger les bras devant soi (mains toujours jointes, pointées vers l'avant) en arrondissant le dos : les genoux *rapprochent* les coudes l'un de l'autre, le menton vient toucher le sternum.

Revenir en inspirant dans la position de départ, le dos se redresse, la tête se relève et les coudes pressent contre les genoux...

Ainsi de suite, quelques fois.

Bienfaits

- Élimine les toxines
- Rééquilibre et harmonise les réactions chimiques dans le corps
- Assouplit et élimine les tensions musculaires et les raideurs articulaires.

D'autres postures en accroupi (pieds à plat)

Hommage à la Terre

Bhumi-sparsha

Départ debout
Descendre en expirant et en s'accroupissant complètement.
Garder les genoux ensemble et les talons à plat, si possible.
Placer les paumes sur le sol : c'est ***l'Hommage à la Terre***.

Posture accroupie "la tête vers les genoux" [26]

Shirsha-janu-utkata-âsana

En accroupi, mains sur le sol, **pieds si possible à plat**. La tête va vers les genoux, les orbites s'y emboîtent.
Se faire le plus petit possible ; les bras peuvent enlacer les jambes.
Puis, toujours accroupi, se grandir et étirer la colonne vertébrale, mains revenues sur le sol.

Pashâsana, la posture du Lien

Avec cette technique, nous pouvons assouplir le dos et les membres inférieurs, accroître la solidité des appuis dans la position debout, tout comme avec la **posture de la Guirlande *Mâlâsana*** (voir plus haut)

---

[24] École de Yoga traditionnel, 2008 (www.espace-shivanataraja-yoga.fr)
[25] Voir la série 2-2a des **équilibres-assis** : **le Canotage**
[26] Voir plus haut : ***Utkatâsana*** et la série 10a-1 des étirements : **la posture du Fœtus -version V**